Tanjungpura Journal of
Coaching Research
Tanjungpura Journal of Coaching Research 2023: 1(1): 11-17
https://jurnal.untan.ac.id/index.php/TAJOR/index

Original Research

Tinggi badan dengan kemampuan *lay up* permainan bola basket : Apakah terdapat hubungan?

Height with the ability to lay up basketball games: Is there a relationship?

Riyan Hardinata[a]*, M. Tami Rosadi Ahwan[b], Eviani Damastuti[c], Wiyan Fauzi Nugroho[d], T. Urahman[a], Muhammad Zainal Abidin[a], Hamsa[a], Mustotiah[e]

[a]*Dapartement of Physical Education, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia*
[b] *SMA Negeri 3 Banjarbaru*
[c]*Dapertemen of Special education, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia*
[d]*SLBN Kota Banjarbaru*
[e]*Depertemen primary teacher education, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia*
**Coresponding Author: hardinata.riyan1239@gmail.com*

Authors' contribution:
A. Conception and design of the study; B. Acquisition of data; C. Analysis and interpretation of data; D. Manuscript preparation; E. Obtaining funding

How Cite: Hardinata, R., Ahwan, M. T. R., Damastuti, E., Nugroho, W. F., Urahman, T., Abidin, M. Z., Hamsa, & Mustotiah. (2023). Tinggi badan dengan kemampuan lay up permainan bola basket : Apakah terdapat hubungan? *Tanjungpura Journal of Coaching Research, 1*(1), 11–17. https://doi.org/10.26418/tajor.v1i1.63857

Copyright © 2023 Riyan Hardinata, M. Tami Rosadi Ahwan, Eviani Damastuti, Wiyan Fauzi Nugroho, T. Urahman, Muhammad Zainal Abidin, Hamsa, Mustotiah

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah tinggi badan dan kemampuan *lay up* dalam permainan bola basket memiliki hubungan. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dengan studi korelasi. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan November 2022 dengan populasi di SMA Negeri 3 Banjarbaru. Sampel yang digunakan kelas XI IPA 3 dan teknik *sampling* menggunakan *random sampling* sehingga didapatkan sampel sebesar 36 siswa. Instrumen dalam penelitian ini yaitu tinggi badan dengan menggunakan *microtoise*, dan *lay up* dengan bola basket, lapangan basket lengkap dengan ring. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS. Hasil penelitian menunjukan nilai signifikansi 0,008 < 0,05 maka adanya hubungan yang signifikan. Kesimpulan tinggi badan dan kemampuan *lay up* memiliki hubungan yang signifikan.

ARTICLE HISTORY
Received: 22-March-2023
Accepted: 30-March-2023
Published: 30-March-2023

KATA KUNCI
Tinggi Badan_1;
Kemampuan Lay up_2;
Bola Basket_3;

ABSTRACT

This study aims to see whether height and lay up ability in basketball games have a relationship. This research is descriptive quantitative with a correlation study. The research was conducted in November 2022 with the population at SMA Negeri 3 Banjarbaru. The sample used was class XI IPA 3 and the sampling technique used random sampling so that a sample of 36 students was obtained. The instruments in this study were height using a microtoise, and lay up with a basketball, basketball court complete with a ring. Data analysis using

KEYWORDS
Height_1;
Lay up_2 ability;
Basketball_3;

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Tanjungpura.

SPSS application. The results showed a significance value of 0.008 <0.05, so there is a significant relationship. Conclusion height and lay up ability have a significant relationship.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu strategi untuk menyiapkan ketersediaan sumber daya manusia yang berkualitas diberbagai bidang. Pendidikan menjadi suatu usaha yang dilakukan dengan cara mengajar, membimbing dan melatih peserta didik sehingga mengalami perubahan (Wisman, 2020). Pernyataan yang diungkapkan oleh (Asfar & Asfar, 2020) mengatakan bahwa pendidikan merupakan salah satu kebutuhan pokok dalam kehidupan manusia yang berfikir bagaimana menjalani kehidupan dunia ini dalam rangka mempertahankan hidup dalam hidup. Pada proses pendidikan jasmani, pendidikan ditekankan pada pengembangan individu secara menyeluruh, dalam artian bahwa pengembangan secara intelektual, keterampilan afektif, pengembangan mental spiritual, pengembangan fisik dan kesegaran jasmani. Disamping itu pendidikan jasmani juga diarahkan kepada proses perkembangan moral siswa. Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan suatu bagian pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmaniah, mental, sosial dan ,emosional. Menurut (Rubiyatno & Suryadi, 2022) mengungkapkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani merupakan satu diantara mata pelajaran wajib yang ditawarkan pada sekolah dasar, menengah pertama dan menengah akhir.

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Lagi pula olahraga merupakan aktifitas fisik yang dapat dilakukan oleh semua kalangan umur baik anak anak maupun usia lansia (Suryadi, Gustian, & Fauziah, 2022). Zaman modern sekarang ini, kehidupan manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik olahraga sebagai menjaga kondisi tubuh agar selalu sehat, atau untuk meningkatkan prestasi. Olahraga mempunyai peranan penting karena melalui olahraga dapat membentuk manusia sehat jasmani, rohani, disiplin, sportivitas yang tinggi dan kepribadian yang baik, pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Beberapa penelitian membuktikan aktifitas fisik melalui olahraga memberikan pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani (Suryadi 2021; Fajar 2018; Kurniawan 2017; Arif Luqman Hakim 2020; Fitri 2020; Danang Sutawijaya 2020; Saleh, M. 2019) dan penurunan berat badan (Asmara, Pitriani, & Mulyana, 2020; Jaelani, Larasati, Rahmawati, & Ambarwati, 2018; T. J. Samodra, 2021; Y. T. J. Samodra, 2020).

Secara umum orang memahami olahraga merupakan salah satu aktifitas jasmani yang di lakukan oleh orang/sekelompok orang dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani. Olahraga secara teratur yang dilakukan oleh peserta didik akan membuat tubuh menjadi bugar dengan melakukan aktivitas yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Hardinata 2021; Saleh & Septiadi, 2021). Sebagai upaya pendidikan, pendidikan jasmani di sekolah dapat berkembang pesat agar mampu menjadi landasan bagi pembinaan keolahragaan nasional. Untuk itu, pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi mulai dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan formal. Dalam proses pendidikan jasmani untuk pencapaian tujuan pendidikan seutuhnya, maka di dalam pendidikan jasmani gerak merupakan kebutuhan utama dalam pendidikan jasmani (Setiyawan, 2017). Kebutuhan gerak tersebut diciptakan melalui aktivitas jasmani, permain olahraga, dan sebagainya. Peserta didik sangat menggemari olahraga khususnya pada bagian permainan. Olahraga permainan menjadi menarik dikarenakan aktivitas yang dilakukan sudah difahami, mudah dan dekat dengan keadaan sehari-hari. Permainan olahraga dalam pendidikan jasmani ada yang individu dan tim, namun salah satu yang digemari ialah permainan bola basket.

Permainan Bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan lain-lain (Suryadi, Saputra, & Wahyudi, 2022). Untuk menjadi seorang pemain basket yang baik, harus menguasai

teknik-teknik dasar permainan bola basket (Haïdara, Okilanda, Dewintha, & Suryadi, 2023). Hal ini dikarenakan semakin baik seorang pemain dalam mendribel, menembak, dan mengoper semakin baik kemungkinan untuk sukses, hal ini harus ditunjang pula kondisi fisik yang baik.

Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukan bola kedalam keranjang lawan, mencegah lawan mencetak angka, bola dioper, digelindingkan, atau dipantulkan ke segala arah (Suryadi, Saputra, et al., 2022). Dari bermacam-macam teknik dasar tersebut, keterampilan *lay up* termasuk salah satu hal yang sangat menunjang dalam permainan bola basket (Aditya Dwitama, 2018).. Tembakan ini adalah yang paling aman dan efektif jika pemain yang memegang bola tidak dibayangi oleh lawan sehingga akan mudah untuk memproleh point (Sungkawa & Harwanto, 2020). Keterampilan teknik *lay up* bola basket sangat berperan penting untuk mempermudah suatu skema penyerangan ke daerah lawan, sehingga teknik *lay up* dapat dilakukan secara perorangan dan berkelompok.

Peningkatan keterampilan *lay up* tidak hanya dapat dilakukan dengan cara pembenahan teknik semata akan tetapi peningkatan kondisi fisik juga akan sangat mempengaruhi. Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai cabang olahraga masing-masing serta sesuai dengan kebutuhan dalam permainan. Dimana hal ini juga diperkuat oleh pernyataan (Suryadi, 2022; Suryadi & Rubiyatno, 2022; Suryadi, Samodra, & Purnomo, 2021) bahwa kebugaran jasmani dapat mengganggu peforma dalam pertandingan. Selain itu, faktor utama dalam permainan bola basket terutama ketika melakukan *lay up* karena dalam melakukan *lay up* memerlukan tingginya lompatan agar pencapaian lebih maksimal maka tinggi badan sangat penting dalam permainan (Suryadi, Saputra, et al., 2022). Seorang pemain basket hendaknya harus memiliki tinggi badan yang baik dan memiliki teknik keterampilan menembak yang baik serta memiliki daya konsentrasi yang baik pula agar pada saat melakukan *lay up* tepat sasaran pada ring basket sehingga hasilnya memuaskan (Nurafni, 2018).

Hasil riset yang telah dilakukan diatas menekankan poin penting faktor penunjang pada permainan olahraga bola basket adalah tinggi badan. Namun, dalam kenyataannya sering kali hal tersebut bertentangan. Melalui studi awal dengan guru olahraga SMA Negeri 3 Banjarbaru memberikan gambaran nyata bahwa belum pernah dilakukannya tes dan pengukuran, peneliti juga melihat beberapa hasil kajian sebelumnya juga terdapat beberapa hasil bertentangan dengan harapan-harapan tersebut terutama dalam hal melakukan *lay up*. Ketika melakukan *lay up* bola ke ring sering kali gagal masuk dan sering kali tidak sampai ke ring basket sehingga hasilnya tidak memuaskan ini menyatakan bahwa tinggi badan tidak menjamin dapat melakukan *lay up* dengan baik begitu juga sebaliknya dengan belum tentu dapat melakukan *lay up* dengan baik. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti mempunyai fakta bahwa faktor tinggi badan mempunyai peranan penting yang besar terhadap kemampuan *lay up* pada permainan bola basket. Untuk itu maka penelitian ini bertujuan ingin mengetahui bagaimana hubungan antara tinggi badan dengan kemampuan *lay up* dalam permainan bola basket.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Penelitian korelasi merupakan suatu *research* yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas kemudian dikaitkan dengan variabel terikat. Penelitian ini berdasarkan pada logika deduktif yang dimulai dengan sebuah teori sebagai dasar dan diakhiri dengan analisis data hasil dari pengukuran (Maksum, 2012). Penelitian korelasi dirancang untuk menentukan tingkat hubungan antara variabel yang berbeda dalam suatu populasi. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan November 2022 dengan populasi SMA Negeri 3 Banjarbaru. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas XI IPA 3 dan teknik sampling menggunakan *random sampling* berdasarkan (Arikunto, 2017), sehingga didapatkan sampel sebesar 36 siswa. Dalam penelitian ini intrumen penelitian menggunakan test dan pengukuran terhadap tinggi badan menggunakan *microtoise* alat tulis dan lantai yang datar (Ismaryati, 2006), dan kemampuan *lay up* menggunakan bola basket, lapangan basket lengkap dengan ring, papan pantul

dan tiang penyangga, blangko nilai, alat tulis dan peluit. Kemudian analisis data melalui uji prasyarat normalitas selanjutnya uji korelasi dibantu menggunakan aplikasi SPSS 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dapat diketahui bahwa mean tinggi badan sebesar 165,13 dan kemampuan lay up 5,33 , hasil dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Tes Kemampuan Teknik Dasar

Hasil	Tinggi Badan (X)	*Lay Up* (Y)
Mean	165,13	5,33
Simpangan Baku	2, 30	0,63

Tabel 2. Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

	Asymp (2 tailed)	Distribusi
Tinggi Badan - Lay Up	,200	Normal

Berdasakan hasil uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* diketahui nilai signifikansi 0 0,200 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berkontribusi normal sehingga akan dilanjutkan dengan uji korelasi untuk mengetahui Hubungan. Hasil dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 3. U ji Korelasi Tinggi Badan - *Lay Up*

Correlations			
		Tinggi Badan	Lay Up
Tinggi Badan	Pearson Correlation	1	,437**
	Sig. (2-tailed)		,008
	N	36	36
Lay Up	Pearson Correlation	,437**	1
	Sig. (2-tailed)	,008	
	N	36	36

Penelitian ini membuktikan bahwa hubungan antara tinggi badan dengan kemampuan *lay up* dalam permainan bola basket. Hasil penelitian menenjukan nilai signifikansi 0,008 < 0,05 berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan kemampuan *lay up* dalam permainan bola basket. Hasil penelitian sebelumnya membuktikan bahwa tinggi badan dan keseimbangan dinamis memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *lay up* bola basket (Suryadi, Saputra, et al., 2022). Tinggi badan memberikan hubungan signifikan dengan kontribusi sebesar 36,1% terhadap keterampilan lay up (Prabowo, Sudarsono, & Yulianto, 2019). Hasil tersebut memberikan bukti bahwa tinggi badan merupakan salah satu faktor pendukung dalam melakukan lay up bola basket.

Berdasarkan penelitian ini juga membuktikan bahwa tinggi badan bisa mempengaruhi kemampuan seorang atlet bola basket dalam melakukan *lay up*. Karakteristik permainan bola basket yang tujuan utama adalah memasukan bola ke dalam ring yang cukup tinggi maka, postur tubuh tinggi menjadi salah satu syarat menjadi atlet. Tinggi badan dalam permainan bola basket salah satunya berguna pada saat menembak bola ke arah ring dan berbanding lurus dengan masuknya bola. dengan memiliki tinggi badan yang cukup maka akan semakin besar kemungkinan bola masuk ke dalam ring, dikarenakan semakin dekat dengan ring maka akan semakin mudah melakukan tembakan. (Nurafni, 2018). Selain itu juga Power Tungkai, Keseimbangan, dan Akurasi juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap *lay up* (Wibowo, Sitepu, & Dinata, 2019).

Bentuk tubuh yang tinggi bagi pemain bola basket dan memiliki otot-otot yang kuat dapat mendukung penampilan atlet bola basket untuk meraih prestasi. Bentuk tinggi badan berbanding lurus dengan tingkat efisiensi dalam melakukan gerakan *lay up*. Ukuran tinggi badan dan ditunjang

kondisi fisik yang baik maka akan diperoleh gerakan lay up shoot dalam permainan basket yang baik. (Prabowo et al., 2019).

Berbagai upaya dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *lay up* dalam permainan bola basket, seperti penelitian yang dilakukan oleh (Pebriany, Zahraini, & Setyawan, 2021) untuk meningkatkan *lay up* diperlukan latihan menembak yang teratur, selain itu memahami posisi dan ketepatan dalam menembak akan berkembang dengan seringnya melakukan latihan. Teknik dasar seperti *dribbling, passing, shooting* dan *lay-up* dalam permainan bola basket merupakan salah satu yang sangat penting untuk menunjang keberhasilan dalam permainan (Suryadi, Saputra, et al., 2022). Menurut (Aditya Dwitama, 2018) *lay-up* menjadi hal yang sangat dilatih agar dapat memasukan bola ke keranjang lawan. Sehingga beberapa latihan dilakukan untuk memberikan peningkatan kemampuan *lay up.* Terdapat beberapa penelitian membuktikan metode mengajar yang bisa diugunakan menurut (Bernhardin & Rahmani, 2020; I Wayan Merta, 2020; Ifanto & Sudarso, 2014; Muridang, Lomboan, & Malonda, 2021; Pridani, Insanistyo, Arwin, & Defliyanto, 2018; Sahutu, Lengkong, & Sattu, 2021; Saputra, 2020) dapat meningkatkan kemampuan *lay-up*, (Abady, 2020) dan kemampuan *shooting*. Latihan imagery yang dilakukan kepada siswa ekstrakurikuler basket memberikan peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan *lay up* bola basket (Sukamto, 2013). Gaya mengajar ternyata juga memberikan pengaruh terhadap peningkatan, sehingga perlunya memberikan metode yang cocok agar terjadinya peningkatan keterampilan lay up (Sahutu et al., 2021). Oleh karena itu nya berbagai latihan agar dapat meningkatkan kemampuan *lay up* bermain bola basket.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini memberikan informasi bahwa tinggi badan dalam olahraga permainan bola basket. Berdasarkan hasil penelitian diatas menenjukan adanya hubungan yang signifikan antara tinggi badan dan kemampuan *lay up* dalam permainan bola basket. Hal ini perlu menjadi perhatian bagi praktisi dan pelatih dalam pemilihan calon atlet khususnya olahraga bola basket.. Hasil ini dilihat dari uji korelasi yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa tinggi badan memiliki hubungajn yang signifikan dengan kemampuan *lay up* permainan bola basket. Hasil penelitian ini tentunya memberikan referensi baru dalam permainan bola basket. Kelemahan dalam peneltian ini sampel yang digunakan masih tergolong sedikit dan hanya memberikan satu variable. Rekomendasi penelitian selanjutnya dapat membandingkan pengaruh yang diberikan tinggi badan dan keseimbangan terhadap kemampuan *lay up*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih atas kerjasamanya dalam penyelesaian penelitian ini. Terutama kepada Kepala Sekolah, guru pendidikan jasmani dan siswa kelas XI IPA SMA Negeri 3 Banjarbaru.

REFERENSI

Abady, A. N. (2020). Optimalisasi hasil belajar shooting pada permainan bola basket melalui pembelajaran yang dimodifikasi menggunakan bola plastik pada siswa kelas viii smp al-hidayah medan tahun ajaran 2018/2019. *BABASAL Sport Education Journal*, *1*(1), 1–6. https://doi.org/10.32529/bsej.v1i1.530

Aditya Dwitama. (2018). Pengaruh metode praktek terhadap belajar lay up shoot dalam pembelajaran bola basket (Peserta ekstrakulikuler siswa SMK Pasundan Subang). *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, *4*(1).

Arikunto, S. (2017). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Asfar, A. M. I. T., & Asfar, A. M. I. A. (2020). Landasan Pendidikan: Hakikat Dan Tujuan Pendidikan (Implications Of Philosophical Views Of People In Education). *Method*, *1*(January), 1–16.

Asmara, Y., Pitriani, P., & Mulyana, M. (2020). Suspension Training dan Weight Training Menurunkan Berat Badan, Visceral Fat dan Subcutaneous. *JUARA : Jurnal Olahraga*.

https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.886

Bernhardin, D., & Rahmani, A. R. (2020). Pembelajaran On-Line : Pengunaan Media Pembelajaran Audio Visual Berbasis Digital terhadap Penguasaan Gerak Dasar Lay Up. *JPOE*. https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i2.119

Haïdara, Y., Okilanda, A., Dewintha, R., & Suryadi, D. (2023). Analysis of students' basic basketball skills: A comparative study of male and female students. *Tanjungpura Journal of Coaching Research*, *1*(1), 1–5. https://doi.org/10.26418/tajor.v1i1.63796

I Wayan Merta, I. K. S. (2020). Penerapan Model Pembelajaran CTL yang diberi Penekanan pada Komponen Inkuiri dalam Pembelajaran Lay-Up Shoot I. *Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.3903068

Ifanto, W., & Sudarso. (2014). Pengaruh metode penugasan terhadap hasil belajar shooting lay up bola basket (studi pada siswa kelas x sma negeri 1 dawarblandong, mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *2*(2), 383–387.

Ismaryati. (2006). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Surakarta: Sebelas Maret Unifersity Press*.

Jaelani, M., Larasati, M. D., Rahmawati, A. Y., & Ambarwati, R. (2018). Efektifitas Aktivitas Peer Group terhadap Penurunan Berat Badan dan Persen Lemak Tubuh pada Remaja Overweight. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*. https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2018.030.02.9

Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian.* (1st edn). Surabaya: Unesa University Press-2012.

Muridang, A., Lomboan, E., & Malonda, J. (2021). Penerapan metode bagian terhadap hasil belajar lay up shoot dalam permainan bola basket pada siswa kelas xi sma negeri bolaang. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, *2*(1), 85–94. https://doi.org/10.53682/pj.v2i1.1099

Nurafni, R. (2018). Hubungan Power Tungkai Dan Tinggi Badan Terhadap Hasil Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Siswa Sma Negeri 1 Ciasem. *Biormatika*.

Pebriany, A. T., Zahraini, D. A., & Setyawan, D. A. (2021). Analisis Teknik Lay Up dan Three Point Dalam Gerakan Shoot Bola Basket Tim Putra Kabupaten Sukamara Tahun 2020. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*. https://doi.org/10.53869/jpas.v2i1.45

Prabowo, R. A., Sudarsono, S., & Yulianto, R. (2019). Hubungan antara tinggi badan, keseimbangan dinamis dan power otot tungkai dengan kemampuan lay up shoot bola basket pada team ekstrakurikuler bola basket putri umur 12-14 tahun smp negeri 2 kebakkramat tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Spirit*, *9*(2), 51–62. https://doi.org/10.36728/jis.v19i2.952

Pridani, I., Insanistyo, B., Arwin, A., & Defliyanto, D. (2018). Meningkatkan keterampilan lay up permainan bola basket dengan penerapan metode pembelajaran kooperatif tipe student team achievments divisions (stad) siswa kelas x mipa sma negeri 1 bengkulu tengah. *KINESTETIK*, *2*(2), 226–232. https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8745

Rubiyatno, R., & Suryadi, D. (2022). Penerapan Media Audio Visual Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Servis Bulutangkis di MTs Mujahidin Pontianak. *Musamus Journal of Physical Education and Sport*, *4*(2), 140–149. https://doi.org/10.35724/mjpes.v4i02.4303

Sahutu, J. B., Lengkong, J., & Sattu, J. (2021). Studi meta analisis pengaruh gaya mengajar terhadap peningkatan kemampuan lay up shoot dalam permainan bola basket. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, *2*(1), 159–166. https://doi.org/10.53682/pj.v2i1.1161

Saleh, M. (2019). Latihan dan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Journal Power Of Sports*, *12–22*(9), 1689–1699.

Saleh, M., & Septiadi, F. (2021). Profile of physical fitness college student during covid-19 pandemic. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, *10*(2), 199–205. https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.15526

Samodra, T. J. (2021). 100% Intensity of Training on Body Weight Fluctuations Before and After Exercise. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, *11*(1), 98–111. https://doi.org/10.35194/jm.v11i1.1235

Samodra, Y. T. J. (2020). Effect Of 12 Station Circuit Training On Antopometry Obesity (Case Study). *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, *4*(1), 46–60.

https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.1125

Saputra, H. (2020). Model Pembelajaran Direct Intruction Dan Model Pembelajaran Tgt Teams Games Tournament Terhadap Peningkatan Kemampuan Keterampilan Lay-Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas Xi Smk Pasundan 1 Cianjur. *MAENPO*. https://doi.org/10.35194/jm.v8i2.925

Setiyawan. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*.

Sukamto. (2013). Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Permainan Bola Basket Siswa Peserta Ekstrakurikuler bola basket sma N 1 Bantul Universitas Yogyakarta. *IKIP FPOK Jakarta*.

Sungkawa, A. P. L., & Harwanto, H. (2020). Pengaruh akurasi jump shoot dan lay up shoot terhadap ketepatan hasil shooting bola pada cabang olahraga bola basket. *Literacy: Jurnal Ilmiah Sosial*, *2*(1), 1–7. https://doi.org/10.53489/jis.v2i1.13

Suryadi, D. (2022). Analisis kebugaran jasmani siswa: Studi komparatif antara ekstrakurikuler bolabasket dan futsal. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, *3*(2), 100–110. https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(2).9280

Suryadi, D., Gustian, U., & Fauziah, E. (2022). The Somatotype of Martial Athletes in the Fighter Category Against Achievement. *JUARA: Jurnal Olahraga*, *7*(1), 116–125. https://doi.org/10.33222/juara.v7i1.1484

Suryadi, D., & Rubiyatno. (2022). Kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakulikuler futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *5*(1), 1–8. https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1.51718

Suryadi, D., Samodra, Y. T. J., & Purnomo, E. (2021). Efektivitas latihan weight training terhadap kebugaran jasmani. *Journal RESPECS*, *3*(2), 9–19. https://doi.org/10.31949/respecs.v3i2.1029

Suryadi, D., Saputra, E., & Wahyudi, I. (2022). Tinggi Badan dan Keseimbangan Dinamis dengan Kemampuan Lay Up Permainan Bola Basket : Apakah Saling Berhubungan? *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, *2*(2), 67–74. https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i2.276

Wibowo, S., Sitepu, A., & Dinata, M. (2019). Kontribusi Power Tungkai, Keseimbangan, dan Akurasi Terhadap Hasil Lay Up. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, *7*(1), 1–11. Retrieved from http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/view/17214

Wisman, Y. (2020). Teori Belajar Kognitif Dan Implementasi Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Kanderang Tingang*, *11*(1), 209–215. https://doi.org/10.37304/jikt.v11i1.88